

نحو نفس مطمئنة واثقة

تأليف

الأستاذ الدكتور طارق بن علي الحبيب

البرفسور والاستشاري في الطب النفسي





رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com

نحو نفس

مطمئنة واثقة

بسم الله الرحمن الرحيم

اقْرَأْ
بِاسْمِ رَبِّكَ
الَّذِي خَلَقَ

نحو نفس

مطمئنة واثقة

تأليف الأستاذ الدكتور

طارق بن علي الحبيب

أستاذ واستشاري الطب النفسي

بكلية الطب والمستشفيات الجامعية - جامعة الملك سعود - الرياض





طبعة دار الهدى الأولى

١٤٢٩هـ ـ ٢٠٠٨م



دَارُ الهُدَىٰ لِلنَّشرِ وَالتَوزِيع

الرياض : طريق صلاح الدين الأيوبي ـ غرب إدارة مكافحة المخدرات

هاتف : ٤٧٩٤٥١٧ ـ ٤٧٧٧٥٤٤ ـ ناسوخ : ٤٧٧٦١٢٩ ـ ص ب : ٢٥٥٩٠ ـ الرياض : ١١٤٧٦

بريد الكتروني : daralhuda@hotmail.com



دَارُ الثقافَــةِ لِلجَمِيْع

سوريا - دمشق - ص.ب ١٢٠١٦

هاتف وفاكس/ ٤٤٥٦٦١٦. جوال / ٠٩٤٤٩٨٤٤٢٢

البريد الإلكتروني : huz@scs-net.org

إهداء

إلى روح الشهيد أحمد ياسين رحمه الله تعالى..

هناك من يعلو على أشلاء الأمّةِ ..

وأنتَ من تعلو الأمّةُ على أشلائهِ ..



مُقَدِّمَة

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على نبيه المصطفى وبعد:

فلقد ألقيت محاضرة في مدينة أبها قبل عدّة سنوات وصدرت في هيئة محاضرة مسجلة على شريط كاسيت سمعه بعضِ الإخوة فاقترحوا عليَّ إصدار تلك المحاضرة في كتيب، إلا أن الانشغال منعني من التفرغ لها حتى فاجأني الشيخ محمد بن عبدالجواد الصاوي بتفريغ المحاضرة ، وقام أيضاً بتبويبها وتخريج أحاديثها ، واستأذنني في إصدارها في كتيب فأذنت له ، فكان هذا الكتيب.

أ. د. طارق بن علي الحبيب

النفس + الجسد + الروح = معادلة الإنسان

إن الله سبحانه وتعالى حينما خلق هذا الإنسان ، خلق فيه النفس والجسد والروح ...

وما كان لنفس أن تستقرَّ أيضاً حقيقة الاستقرار إذا كان البدن معني بعلل يمكن علاجها ولم يستطع أن يتعامل معها ذلك الإنسان ....

وحينما خلق الله سبحانه وتعالى (الشمس والقمر والأرض) أرادها كما هي ، فهي كما نراها تسير في منظومة متناسقة متناغمة ...

أرأيتم لو أن القمر تقدّم قليلاً أو أن الشمس تأخرت قليلاً ، أو أن الأرض قد حادت ذات اليمين أو ذات الشمال فإن هذه المنظومة ولا شكّ ستضطرب!!

كذلك الإنسان: في جسده ، وفي نفسه ، وفي روحه ؛ إن لم تتناسق وتتناغم مع بعضها البعض فإن هذا الكيان سيضطرب..

إن أطروحة الإسلام الحياتية لم تتجه إلى روح ابن آدم فحسب ، وإنما اتجهت إلى نفسه وبدنه أيضاً .. في توازن تام من أجل إشباع كلِّ ركن من هذه الأركان الثلاثة ..

وحينما نتكلم عن النفس : نعني ماهية النفس ورغباتها وشهواتها وعلاقتها بذاتها وعلاقتها بغيرها من البشر. وحينما نتكلّم عن الروح نعني علاقة الفرد بربّه جلَّ وعلا ..

فالله سبحانه وتعالى قد خلق النفس والروح والجسد .. ولكي يستقرَّ الإنسان ويطمئن فيجب أولاً : أن يتمَّ الإشباع الحقيقي لكلّ ركن من هذه الأركان الثلاثة .

والشوط الآخر : يجب أن يتناسق هذا الإشباع مع بعضه البعض ..

هنا فقط يتحقّق الاستقرار الحقيقي للإنسان .

ولذلك لم يكن النبي صلى الله عليه وسلم في تربيته للصحابة يقوّي الإيمان في قلوبهم فحسب ، وإنما كان يبني أنفساً بشرية قادرة على العطاء ، قادرة على التحمّل، حتى لو اختل ركن من هذه الأركان شيئاً ما .

فمثلاً إذا اختلَّ عند أحد الصحابة الكرام ركن الجسد فإننا نجده صلى الله عليه وسلم يقوّي النفس ويقوّي الروح عند ذلك الصحابي حتى يعوّض ذلك النقص الجسدي.. وهذا مثال على ذلك :

صعد عبدالله بن مسعود – رضي الله عنه – شجرة يجتني سواكاً من أراك ، وكان دقيق الساقين ، فجعلت الريح تكفؤه – رضي الله عنه – فضحك القوم منه وهم ينظرون إلى دقّة ساقيه ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " ممَّ تضحكون ؟" قالوا: يا نبي الله دقة ساقيه ! فقال : فوالذي نفسي بيده لهما أثقلُ في الميزان من جبل أُحد !!".

ماذا أراد النبي صلى الله عليه وسلم ؟

أكان إخباراً لنا أن ابن مسعود كان تقيّاً مؤمناً ؟!

نعم .. لكنه أيضاً كان يعالج في نفس ابن مسعود شيئاً آخر .. لقد كان يربي ذاتاً عظيمة تستطيع أن تحمل راية ذلك الدين وأن تستمتع بالحياة ..

فابن مسعود رضي الله عنه – عنده نقص وضعف في الركن الجسدي .. فهو نحيل صغير .. فخشي النبي صلى الله عليه وسلم أن يتأثّر بذلك ، فاتجه صلى الله عليه وسلم إلى نفس ابن مسعود – رضي الله عنه – ، واتجه إلى روحه ليصنع ذاتاً قوية من جسد ذلك الصحابي النحيل .

وكأني بابن مسعود ينظر إلى دقّة ساقيه إذا جلس وحده بنبرة عطرتها نفس واثقة وروح مطمئنة : هذه بجبل أُحد!!..

وهكذا كان صلى الله عليه وسلم يتّجه إلى النفوس فيُشبعها من كل جانب .. ومَنْ تأمّل في السيرة النبوية يرى عجباً في اعتباره صلى الله عليه وسلم للجوانب النفسية ، يقول عبدالله بن مسعود – رضي الله عنه – : كان النبي صلى الله عليه وسلم يتخوّلنا بالموعظة في الأيام كراهة السآمة علينا[1].

---

(١) رواه البخاري في صحيحه (٦٨)، ومسلم في صحيحه (٢٨٢١).

إن علاجاتنا النفسية لن تكون كافية وحدها لطمأنينة ابن آدم إن لم يجتمع معها طمأنينة الروح .

ولن تستقر النفس استقراراً حقيقياً إن لم تطمئن الروح . وحينما أقول طمأنينة الروح لا أدعو إلى دين سلوكي يمارسه بعض الأفراد .. إنما أدعو إلى الدين بجوانبه الثلاثة: بجانبه السلوكي ، وبجانبه الانفعالي ، وبجانبه المعرفي ..

بجانبه السلوكي : ثلاث ركعات في المغرب ..

بجانبه المعرفي : ﴿ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ﴾[1].

إن لم يتحقق ذلك.. فراجع نفسك أيها الإنسان ..

وبجانبه الانفعالي : ذلك الشوق والحب والرغبة الملحة : " ورجل قلبه معلق في المساجد"[2] يشتاق إلى المسجد .. متعلّق به قلبه .. يحبّه بشدّة فلا يكسل .. ولهذا كان التكاسل آية من آيات

(١) سورة العنكبوت ، آية : ٤٥ .

(٢) رواه البخاري في صحيحه (٦٦٠) ، ومسلم في صحيحه (١٠٣١) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه ، وأوله : " سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله ...".

النفاق كما ذكر الله عز وجل في المنافقين: ﴿ وَإِذَا قَامُوٓا۟ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ قَامُوا۟ كُسَالَىٰ ﴾[1] .

وفي سيرة النبي صلى الله عليه وسلم مع الصحابة الشيء الكثير من ذلك ، وكذلك الصحابة في تلقيهم عن النبي صلى الله عليه وسلم حرصوا أن يمارسوا ذلك الشيء مع غيرهم .

(١) سورة النساء، آية : ١٤٢ .



وفي الصراحة تكون الراحة

لن تستقرَّ النفس إن لم تنطق عن ذاتها..

لن تستقرَّ إن لم تُعبّر عن مكنوناتها ..

لماذا النظام الأبوي والعلاقة السلطوية في تربيتنا لأولادنا؟! حتى أصبحوا يخافوننا دون اقتناع، ويهابوننا دون احترام..

ولننظر إلى تربية النبي صلى الله عليه وسلم فيما يرويه لنا أنس بن مالك – رضي الله عنه – حين قال : خدمت رسول الله صلى الله عليه وسلم عشر سنين والله ما قال لي أفٍّ قط ، ولا قال لي لشيء لمَ فعلت كذا وهلا فعلت كذا[1].

فما عنّفه صلى الله عليه وسلم أبداً ، ولا أنّبه ولا زجره.. ولذا لم يكن أنس – رضي الله عنه – على علاقة خوف مع النبي

---

(١) رواه البخاري في صحيحه (٦٠٣٨)، ومسلم في صحيحه (٢٣٠٩) واللفظ له .

صلى الله عليه وسلم.. لكنه كان يحبُّ بل يجلُّ النبي صلى الله عليه وسلم، لأنه فعل في نفسه حب طاعته..

هذه هي طريقة التربية المناسبة .. في تربيتنا أنفسنا لأنفسنا.. وفي تربيتنا لمن حولنا .. من زوجاتنا وأبنائنا .. في تربيتكِ أنتِ أيتها الزوجة لزوجكِ أيضاً..

هناك من النساء من قد تُساهم في تربية زوجها ..

بل ومن الأبناء من يُساهم في تربية أبيه وأمه !..

إن في منهج التربية الإسلامية أن النفس يجب أن يُسمح لها أن تنطق ذاتها..

جاء شاب إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله ائذن لي في الزنا !!

عجبي يا كرام !! أعظمُ نبي .. خاتم الأنبياء .. يأتي إليه رجل من القرون المفضلة بل من أعظم القرون، " خير القرون قرني" [1] يصفهم النبي صلى الله عليه وسلم، ويأتي ليستأذن في

---

(١) رواه البخاري في صحيحه (٢٦٥٢)، ومسلم في صحيحه (٢٥٣٣) من حديث عبدالله بن مسعود – رضي الله عنه – ونص الحديث :" خير الناس

الزنا !! ما هذا ؟! أكانت عاجزة تربية النبي صلى الله عليه وسلم عن برمجة ذلك الشاب ضمن فلك الصحابة الأطهار ؟!

لا .. بل هي العظمة أن ينطق ذلك الشاب حاجته بلا خوف عند ذلك النبي المهيب صلى الله عليه وسلم ..

وجد الشاب شهوة تتأجج في ذاته .. ورغبة جامحة خاطئة في نفسه .. فعلم أن ذلك النبي صلى الله عليه وسلم هو مصحح الرغبات الخاطئة .. فأراد أن يتمدد فوق مشرحة ذلك الجراح العظيم لكي يُزيل ما اعترى تلك النفس من آلام ومن أمراض..

(يا رسول الله ائذن لي في الزنا!) فأقبل القوم عليه فزجروه ، لكن النبي صلى الله عليه وسلم أدناه منه قريباً .. وماذا قال له ؟! هل قال له : اتّقِ الله ؟!.. كلا ما قالها ..

هل ذكّره بآيات الكتاب أو بأحاديث السنن ؟!.. كلا ما ذكّره ..

قرني ثم الذين يلونهم ثم الذين يلونهم ثم يجيء أقوام تسبق شهادة أحدهم يمينه ويمينه شهادته".

هل قال لعمر - رضي الله عنه - : اقطع رأسه يا عمر؟!.. لا لم يقلْها وهو قادر على ذلك !!..

ترك ذلك كلّه واتجه إلى خلفية ذلك الشاب العربي .. اتجه به إلى معنى انتهاك العرض في الحسّ والمفهوم العربي فهي أيضاً من الإسلام.. ألم يقل النبي صلى الله عليه وسلم :" إنما بعثت لأتمم صالح الأخلاق "[1]، ومن صالح الأخلاق الغيرة على العرض .

هذا الشاب لم يكن مُهيّأً لحظتها أن تُناقشه في شهوته.. لم يكن مُهيئاً للتذكير ببعض الآيات والأحاديث ..

أكان نقصاً في ذلك الصحابي ؟ لا .. إنما هي حالة انفعالية كان يمرُّ بها كواحد من البشر.. فتعامل معها ذلك الجراح العظيم صلى الله عليه وسلم بكلّ حكمة وهدوء.. بهذا الحوار الرائع..

قال له: " أتحبّه لأُمّك "، قال الشاب : لا والله.. جعلني الله فداك - بنبرة قوية أكاد أسمع بها أحرف التاريخ -!!

---

(١) رواه احمد في مسنده (٨٧٢٩) من حديث أبي هريرة - رضي الله عنه - وصححه الألباني في صحيح الأدب (٢٠٧)، وفي صحيح الجامع (٢٣٤٩).

قال النبي صلى الله عليه وسلم بهدوئه : " ولا الناس يحبّونه لأمهاتهم "، " أفتُحبّه لأختك ؟ " قال الشاب: لا والله.. جعلني الله فداك .

قال صلى الله عليه وسلم: " ولا الناس يحبّونه لأخواتهم"..

والنبي صلى الله عليه وسلم يسأل ويُقرر : لابنتك .. لعمتك .. لخالتك ؟!.. والشاب ينفي وينفي ..ثم وضع رسول الله صلى الله عليه وسلم يده على صدر الشاب وقال : " اللهم اغفر ذنبه ، وطهّر قلبه ، وحصّن فرجه " فلم يكن شيء أبغض إليه من الزنا"[1] .

شاهدنا في هذا الحديث ليس فقط ما فعله النبي صلى الله عليه وسلم من موقف علاجي لهذا الشاب ، وتوجيه نبوي رائع.. لكن الشاهد الأكبر في نظري في هذه القصة أن النبي صلى الله عليه وسلم قبل هذا العلاج قد ربّى الصحابة على حقّ التعبير عن الرأي.. وحقّ التعبير عن الذات .. وحقّ التعبير عن

---

(١) رواه احمد في مسنده (٢١٧٠٨) من حديث أبي أمامة الباهلي – رضي الله عنه – ، وقال عنه الحافظ العراقي : إسناده جيد ، رجاله رجال الصحيح. أنظر تخريج الأحياء ٢/ ٤١١ .

الانفعالات .. لتعيش نفوسهم مطمئنة .. فتتوافق حاجات النفس مع حاجات الروح فلا تصطدم الشمس بالقمر ولا بالأرض في تلك المنظومة الكونية التي ذكرناها ابتداء.

إنه لا بُدَّ للنفس أن تُعبّر عن ذاتها ، لمربٍّ أو أبٍ أو لشخصٍ آخر ممن يُوثق فيه ، فيحاولون تشخيص ما أصاب تلك النفس من الدّاء ، ويصفون لها الدواء..

عبّرْ عن روحِك .. عن معاناتِك الرّوحية.. لعلَّ أحداً أن يُساهم في علاج تلك المعاناة..

عبّرْ عما يعتري جسدك من أمراض وأوجاع ، ولا تتباطأ في علاجها ، لأن الجسد هو وعاء النفس والروح فإذا استقرَّ واستقام سهل على النفس والروح أن يحققا الاسترخاء والطمأنينة .

أرأيت مريضاً بمرض مزمن متعب يقلقه الليل والنهار، لا تكون نفسه مستقرة في العادة ، وتصعب على روحه العبادة إلا من قوّاه الله .

إذن نحن بحاجة إلى تجديد طبيعة العلاقة مع أنفسنا وأرواحنا فإذا صلينا جاءت الصلاة المحمدية ، وذلك حينما تودي الصلاة بانفعالاتها ؛ وبالتفكير المصاحب لها ..

نُربي أرواحنا بنفس الوقت وبنفس الحرص الذي نُربي فيه أنفسنا .. كما فعل النبي صلى الله عليه وسلم مع نفسه وروحه ومع نفوس وأرواح صحابته الكرام ، وتلقفتها أجيال الصحابة رضوان الله عليهم عنه ـ صلوات الله وسلامه عليه ـ ..

قام عمر بن الخطاب – رضي الله عنه – يخطب في الناس فقال: (أيها الناس، اسمعوا وأطيعوا).

فقام سلمان من بين الصفوف يقول: يا أمير المؤمنين ـ بنبرة هادئة ، فليس من الضرورة حينما تنتقد مسؤولا أو رئيساً لك في العمل أو مرب لك أن تهتف وتصرخ ـ :

قال سلمان – وكأني أسمع كلماته الهادئة الواثقة – (يا أمير المؤمنين لا سمع ولا طاعة)!!

لم يلتفت إليه عمر مُزجراً ولا عنّفه ولا أساء إليه؟! لماذا؟ لأن هناك طمأنينة في علاقة الفرد مع الآخر، إنما قال له : لِمَ يا سلمان ؟

قال: يا أمير المؤمنين ، إنك تلبس ثوبين ونلبس ثوباً واحداً..

أُنظر الأدب في كلام سلمان الفارسي ؛ فما قال : ليس من العدل ، ولا من الحكمة ، ولم يقل أنت ظالم مستأثر ، وفي الوقت ذاته لم يسكت عما يظنّه حقّاً له .

فقال عمر : يا عبدالله بن عمر ، يا عبدالله بن عمر .. يخطب ويهتف في المسجد يُنادي ابنه .. فقام عبدالله من بين الصفوف .

قال عمر : يا عبدالله لمن هذا الثوب؟

قال : إنه لي يا أبتاه ..!

فهل التفت عمر إلى الناس بنبرة الغضبان أو بنشوة المنتصر؟ لا ، وإنما بروح الواثق الهادئ ؛ لأن نفسه مستقرة وروحه مطمئنة منذ البداية ..

فقال عمر : أيها الناس، إني رجل طوال – أي رجل طويل – ولا يكفيني ثوب واحد فأحتاج إلى ثوبين فأخذت ثوب ابني لكي أستر عورتي وأخطب في الناس!.

أستشهد بهذه القصة على روعة تلك الأمة في نطق الذات.. ينطقها سلمان بلا خوف فيتلقفها عمر بلا ضجر ولا غضب ، ثم يجيب على سلمان والناس ..

ثم ماذا قال سلمان ؟

أجاب لكن ليس بنبرة من خجل مما حدث .. وليس بنبرة المخطئ.

لم يقل : معذرة يا أمير المؤمنين ؟ لا ..

بل قال : الآن نسمع ونطيع يا أمير المؤمنين ... ثم جلس – رضي الله عنه – [1] .

لا نستمع إلى هذه الحادثة فنقول : أخطأ سلمان في ظنه ؛ بل في نظري أنه أبدع في نطق ذاته وذوات النفوس غير الجريئة في ذلك المسجد!!

---

(١) في صحة القصة نظر .

حدد الحاجات وأشبعها

نحتاج أيضاً في تربيتنا لنفوسنا أن نتأمّل حاجاتها .. أُحدد حاجاتي .. أُحدد ما أُحبّه .. أُحدد ما أكرهه ..

أنظر إلى ما أحبه هل يحبه الله ورسوله صلى الله عليه وسلم.. فأدعمه .. هل يبغضه الله ورسوله ؟ إذاً هو أمر لا خير فيه وإن كانت نفسي تميل إليه.. ففيه الخسران في الدنيا والآخرة ..

ولا أقول هذا من منطلق عاطفي ، إنما أقوله كرجل كغيره من الباحثين قد قرأ نصوص الكتاب والسنة واستقرأ حقيقة ما فيها ، وقرأ أصول الطب النفسي ونظر فيه ، فوجد أن التكامل لا يكون إلا حينما تتعانق النفس والروح ويتلاءم ذلك مع الجسد ..

لن تستقر النفس حقيقة الاستقرار حتى نحقق فيها معنى التزكية : ﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ۝٩ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ﴾.

كيف تكون التزكية؟

يقول الشيخ عبدالرحمن بن السعدي – رحمه الله – في ذلك : (زكّاها : أي طهّر نفسه من الذنوب ، ونقّاها من العيوب ، ورقاها بطاعة الله ، وعلاها بالعلم النافع والعمل الصالح)[1].

فالتزكية ليست فقط بالأعمال الصالحة ، وإنما بالأخلاق الكريمة السامية .. فتجتمع الأخلاق بأوامر الدين هذه المنظومة المتكاملة ، وهذا هو لب الطرح الإسلامي الذي أراده الله في هذه الحياة ..

إذن .. نحتاج أن نفهم ذواتنا .. وإذا أردنا أن نفهم الذات.. فنحتاج أن نعرف :

---

(١) انظر : تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان ٤/ ١٩٧٢ ، ط : دار الجوزي ١٤٢٢ هـ.

ما مفهوم الذات !!

هو ما أحمله من تقديرات عن نفسي أنا أيها الإنسان..

هذه النفس .. ما تقديراتي لها ؟ ما نظرتي لها ؟ ..

كيف أرى سلبياتي ؟ كيف أرى إيجابياتي ؟..

لقد تعوّد الواحد منا أن يبتهج بإيجابياته ، وربما تعالى أمام الناس بكلماته عنها.

وأما العيوب فلا يحبُّ أن يُذكّره أحد بها..

إن هذا الإنسان بهذه الصورة ليس بالسويّ !..

إن فرحك بالإيجابيات لا يضيف لك شيئاً حينما تذكرها أو يذكرك الناس بها.. ولكن عيوبك حينما تُذكرُ لك فينبغي أن تفرح ، لأن هذا يدعوك لأن تقوّمها..

أدرك أن في أمتي أناساً إذا ذكرت مزاياهم يعظمون لدرجة تصيب بعضهم بالخيلاء ، ولذلك جاء – في نظري – شعر المديح في أمة العرب بدرجة تفوق غيرها من الأمم ..

ورثنا هذا الموروث العربي ، لكن ليس بالضرورة أن يكون صحيحاً ، ولذا أنظر إلى صدر الأمة الإسلامية ما كان شعر المديح ظاهراً في تلك الفترة ، وكلما ظهر وأتى خليفة من الخلفاء مثل الخليفة عمر بن عبدالعزيز كلما أقل من شأن أولئك الشعراء المداحين .. فالنفوس المستقرة والأرواح المطمئنة تفرح بالتزكية المنهجية التي ذكرنا ابتداء وتنفر من تزكية المديح ..

بالمقابل أيضاً عند النقد : أُدرك أنَّ في أمتي خطأ في طريقة النقد..

النقد يفهمه أكثر الناس أنه شتم وإهانة .. واتجاه إلى الإنسان لا إلى الفعل ..

وهذه مشكلة نراها في تربيتنا لأولادنا، فتجد والداً يقول لولده: أصلاً أنت حقير، وأنت غبي !..

ليست هذه تربية صحيحة .. إنما التربية أن أتجه بالنقد إلى فعل الطفل لا إلى ذات الطفل .. لأنك إن توجّهت إلى ذاته فأنت تُدمّر نفسه من حيث أردت أن تنفعها ..

وتقدير الذات ومفهوم الذات الذي تحدثنا عنه قد يكون تصوّراً صحيحاً وقد يكون خاطئاً ..

فالتصور الصحيح أن ترى عيوبك بنفس الدرجة التي ترى فيها مزاياك وأن تكون عملياً في التعامل معها لا انفعالياً..

والتصوّر الخاطئ أن تضطرب عندك المعادلة فتكون انفعاليا فيصيبك العجب بمزاياك دون بذل الجهد في الحفاظ عليها وتطويرها ، وتصيبك الكآبة والضجر أو رفض الاستبصار – وهو الأسوأ– فيما يتعلق بعيوبك ..

إذن نحتاج أن نواجه ذواتنا .. وأن نكون قادرين على الحوار معها ..

كيف يكون الحوار مع الذات !!

لعلّه ينحصر في جزئيتين أساسيتين :

الأولى : العمل بجديّة على تحديد القيم التي تمثل ذاتي : ما الذي أُحبّه أنا أيها الإنسان ؟؟ وما الذي أكرهه ؟؟

ليس بالضرورة أنت أيها الشاب وأنت تعمل في حقل دعوي أو شيخ أو طالب علم تتربى عنده .. ليس بالضرورة أن تُحبَّ ما يحبُّ ..

قد يحبُّ علم الحديث وأنت قد أحببت الفقه .. فلا تتمثل حبَّ علم الحديث .. بل أحب ما تريد ..

يحبُّ شيئاً ما من أمور الدنيا .. ليس بالضرورة أن تحبَّ ذات الشيء..

يحب أن يلقي بطريقة معينة.. ليس من المنهج أن تلقي بنفس الطريقة إن لم تكن تميل إليها..

لا شك أن الاقتداء بالأمور المميزة أمر مبارك .. لكن الذي هو أهم من الاقتداء – أعني في الأمور الشخصية – هو أن أتوافق مع ذاتي ثم يأتي الاقتداء بعد التوافق مع الذات ..

إذن.. أُحدد القيم التي تمثل طبيعتي لكي أصبح متوافقاً مع ذاتي .. فيحقق لدي احترام هذه النفس وراحتها ..

كل إنسان له طريقة نظر في هذه الحياة ..

محمد رامي الدرة ..

طفل فلسطيني قتل برصاص الغدر اليهودي .. كلُّ إنسان استقبل ذلك الحدث بطريقته التقييمية الشخصية..

بعض الناس يقول : أُنظر كيف أصبح العربي ذليلاً ! انظر إلى اليهود المجرمين ماذا يفعلون !.. بعزة العربي يتحسّر ذلك الإنسان .

آخر يقول : ماذا ستفعل أمّه ؟! إنها ستنهار .. ماذا سيفعل أبوه ؟! إنه سيبكي عليه..

بلغة العاطفة يتحسّر ذلك الإنسان .

ثالث – وأنا ربما منهم –: لم يضايقني الموقف كثيراً، قد حزنت عليه ولا شك.. لكن سألت نفسي : أليس من الظلم منا نحن المسلمين والعرب أن تتجه تبرعاتنا إلى بيت محمد الدرة لا لشيء إلا لأن يد مصور مبدع استطاع أن يلتقط ذلك المشهد تحت ذلك الجدار ..

هل حينما مات محمد رامي الدرة بطريقة درامية أصابنا الحزن وغفلنا أنه ربما مات خلف ذلك الجدار عشرات الأطفال بطريقة أشد درامية أو حتى بطريقة غير درامية ..

إن الألم لقتل النفس المسلمة ليس مشروطاً بدرامية الحدث حتى يعترينا الحزن .. ولذا عجبت أيما عجب حينما اتجهت الأموال إلى أسرة محمد رامي الدرة .. والبيت الذي بجانبه ذات اليمين ربما مات أبوهم في تلك المعركة .. والبيت الذي بجانبه ذات الشمال ربما قد ماتت أمهم .. إن تلك الأسر أولى بالتبرعات – في نظري – من موت طفل واحد في أسرة !!..

إذاً .. نحتاج إلى فهم منهج تصورنا الشخصي .. لا أقول نغير طريقتنا في تصور الأحداث ؛ بل أفهم أولاً طريقتي التقييمية أنا أيها الإنسان ..

لي طريقة معينة .. أتوافق معها وأتعامل معها إن كانت صحيحة ، وأصححها إن كانت خاطئة ..

إن لم تكن خاطئة فليس بالضرورة أن تتوافق مع غيري فلكل إنسان له ميول مختلفة عن غيره ..

أعرفها .. أدركها .. أتعامل معها، ومن خلالها أنطلق في هذه الحياة..

الطريقة الثانية في التحاور مع الذات : أن تكون رفيقاً ولطيفاً مع ذاتك .. فبعض الناس حينما يستمع إلى محاضرة دينية أو نفسية أو يقرأ كتاباً في شيء من ذلك ؛ يخرج وقد قرر أن يكون حسان بن ثابت في الشعر .. وخالد بن الوليد في المعارك .. وأبا هريرة في رواية الأحاديث .. وأن يكون أبا بكر في نفسه اللينة الهينة.. وعمر بن الخطاب في نفسه القوية..

بهذا الانتعاش الشديد .. ستجلد نفسك وتُحمّلها ما لا تطيق .. فيحدث عندك الملل ؛ لأنك لم تفهم ما تريد أولاً ، ولم تكن لطيفاً مع ذاتك ثانياً ..

إذن يجب أن أُحدد أيها الإنسان ما هي ميولي ؟ وما هي تصوراتي ؟

ولا أنطلق من تصورات الآخرين التي أعجز عنها ..

إن كانت تصوراتهم متميزة وأقدر عليها ولا تتعارض مع ذاتي فأنطلق منها ولا بأس سعياً في تزكية النفس ..

إن النفس قضية كبرى في مفهوم هذا الدين ..

آية أستمع إليها وأقرأها في كتاب الله .. فأقف عندها .. هنيهة بل هنيهات ..

﴿ سَنُرِيهِمْ ءَايَـٰتِنَا فِى ٱلْـَٔافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ ﴾[1].

ما بال حرف العطف أتى بالنفس هنا ؟!!

إنها قضية كبرى هذه النفس .. إننا لم نعنَ بالنفس العناية الكافية في أطروحاتنا ..

ولقد جاءت عناية القرآن الكريم بالنفس في هذه الآية لأن الإنسان هو المقصود بالهداية ..

فإذا أردنا أن نصل بالإنسان لكي يعرف ما له وما عليه .. فلا بد أن يستكشف هذه النفس .. ويدرك معايبها .. ويدرك مميزاتها فيستطيع بعد ذلك أن يعيش في توافق معها ، وأن يحقق

---

(١) سورة فصلت ، آية : ٥٣ .

مطالبها ومطالب ذلك الجسد متناغمة متناسقة مع مطالب الروح ..

إن التغيير يحتاج إلى جهد ذاتي : ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾[١].

ولذا يجب أن تعنى بنفسك ؛ لأنك إن أهملتها فإنك قد تضطر أحياناً أن تنتفض ضد هذه النفس .. وأن تعاقبها .. وهي لم تخطئ !! إنما أنت من أخطأ لأنك لم تعطها حقّها من التّأمل والفهم ثم التربية ..

" وإن لنفسك عليك حقّاً"[٢].

ليس معناها فقط كما يظنّها بعض الناس : أن تنام بعض الليل ولا تقومه كلّه ، وأن تصوم ولاتفطر .. لا .. بل أيضاً أن لا تقصر في حقّها ؛ وذلك بأن تفهمها الفهم الصحيح الذي يؤدّي إلى راحتها الحقيقية ..

إنه معنى متكامل متوازن ..

---

(١) سورة الرعد ، آية : ١١ .

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه (١١٥٣) من حديث عبدالله بن عمر – رضي الله عنهما – .

إني أعجب من قراءة البعض للنصوص الشرعية قراءة جزئية رغم أن لها طرحاً متكاملاً.. يستشهد بها علماؤنا الأفذاذ في أمر معين فيشيرون إلى ذلك الجانب ولا يشيرون إلى الجانب الآخر لأنه ليس محطّ الاستدلال في ذلك اللقاء أو في تلك المناسبة .. فيظن بعض الناس خطأ منهم – لأنهم لم يفهموا توجيهات علمائنا – إن معنى هذه الآية أو ذلك الحديث مقصور على ذلك المفهوم المحدد ..

ارجعوا إلى كتب التفسير لمعرفة المعاني الشمولية !!

لو لم يكن هناك جنة ولا نار ما تبعت غير منهج هذا الدين ، لماذا؟!

لأن منهج هذا الدين فيه الرّاحة التّامة ، وفيه الطمأنينة الكاملة لك أنت أيها الإنسان ..

فيه التوافق والسعادة لك .. في توافقك مع ذاتك ومع حاجاتك النفسيّة ..

ولذلك حينما نربي الأبناء فيجب أن لا نقدمها بنفس متخاذلة : والله يا أخي احرص على الدين ، والدين فيه خير..

كأني بذلك أستعطفه بطريقة واثقة مطمئنة : وندعو الناس إلى النظر في حقيقة مراد هذا الدين في الحياة ..حتى تصل إلى المدعو رسالة غير مباشرة .. " أدرك نفسك ليس فقط كي تدخل الجنة وتنجو من النار ؛ بل لكي تستمتع بالدنيا حقيقة الاستمتاع"..

إن المؤمن الحق هو من يترك المعصية ليس خوفاً من الله فحسب ، بل خجلاً منه أيضاً .

إن من يمارسون المعاصي قد يستمتع أحدهم بالمعصية في مبتداها لكن بعدها خسارة وندامة ؛ لأنه مع التكرار إنما يمارسها ليس لكي يستمتع.. بل لكي ينتقل من حال الإرهاق والدونية إلى المستوى الطبيعي الذي كان يعيش فيه قبل أن تتشوه نفسه برهق المعصية ..

إن المعاصي ومنها المخدرات لا يتعاطها من اعتادها لكي ينتشي انتشاء زائداً.. إنما يضطر إلى استخدامها من عنده أمراض انسحابية أو من وهنت نفسه عما كانت عليه من استقرار بسبب المعصية فأراد بالمخدرات أن يعود إلى نفسه ولو إلى شيء مما كانت عليه أصلا ..

أنت أيها الإنسان السوي تعيش في المدى الطبيعي كغيرك من البشر ، وبأطروحاتك الدينية ترتقي إلى مستوى فوق الطبيعي وتستقر فيه وتحيا به ..

قالها شيخ الإسلام أحمد بن تيمية – رحمه الله – : (ما يصنع أعدائي بي ؟ أنا جنتي وبستاني في صدري ، إن رحت فهي معي لا تفارقني ، أنا حبسي خلوة ، وقتلي شهادة ، وإخراجي من بلدي سياحة)[1].

لماذا ؟! لأن القوة والسعادة تنبع من ذاته المستقرة ..

وقالها في موطن آخر ونقلها عنه ابن القيم – رحمه الله – فقال: (لو نجد في الجنة ما نجده من هذه الحلاوة في الدنيا لكفانا ذلك في الجنة) ..

هو يريد أكثر ولا شك لكنه يعبر عن حقيقة الراحة، وعن حقيقة المتعة التي سكنت ذاته – رحمه الله – ..

نحن نعيش في أزمة حضارية في بلادنا .. ليس في بلدي هذا فحسب ، وإنما في بلاد كثيرة ..

---

(١) الوابل الصيب ص ٦٩ .

لم يسبق البنيان في تطوره الإنسان ؟!..

يجب أن يسابق تطور الإنسان تطور البنيان .. نحتاج إلى حضارة تتعانق فيها المادة والروح ..

ما كان لبنيان أن يخدم أمة.. صاروخ من هنا وهناك يهدم بنيان المدن الكبيرة ..

لكن أرواحاً مطمئنة ونفوساً واثقة محبة هي وحدها من تستطيع أن تحقق معنى الحياة المطمئنة ..

نفس غير واثقة

سنقف وقفة في وصف النفس غير الواثقة ما هي سماتها؟!!

ثم كيف نُعالج هذه النفس غير الواثقة بخطوات علمية. كيف أعرف نفسي واثقاً أو غير واثق؟!!

إن النفس غير الواثقة تعيش إشكالية نفسية وجسدية..لا يستطيع غير الواثق أن يتواصل بعينه مع الآخر بل ينزل بصره إلى الأرض.. حتى حركات جسده غير مستقرة حينما يجلس تتحرك يداه وتتحرك رجلاه حركات تنمُّ عن عدم الاستقرار.. أيضاً في جسده انخفاض وانحناء وانكفاء.. هذا بجانبه الجسدي..

في بنيته النفسية يميل إلى موافقة الآخرين.. فأي كلمة يقولها الآخر فإنه يقول: نعم نعم، ربما قبل أن يكمل الآخر كلامه..

يحاول دائماً أن يظهر الموافقة وأن يساير الآخرين في آرائهم لماذا؟! لأن عنده خوف في ذاته من الآخرين وخنوع وذلة.. لا يمتلك الطمأنينة في نفسه ، فلذلك يُوافق الآخرين لأنه إن لم يوافقهم ناقشوه فارتبك أكثر..

تميل النفوس غير الواثقة إلى الاهتمام بحاجات الآخرين أكثر من حاجاتها ، لأنها لا ترى نفسها شيئاً وترى الآخرين شيئاً كبيراً..

إن هذه النفوس نفوس مرفوضة..

إن الإنسان المتكبر أهون خطراً من الضعيف الخانع الذليل، لأن المتكبر مكشوف أمره ، مكروه من الناس ، لكن الضعيف الخانع الذليل قد يلبس علينا دون أن ندري ، أو قد يلبس على نفسه دون أن يدري ، فنظن الخضوع تواضعاً والذلة هدوءاً والضعف تنازلاً..

كان يسير عمر بن الخطاب رضي الله عنه في شوارع المدينة ومعه الدرة يهيب بالناس مع أن بعضهم كانوا صحابة والآخرين كانوا تابعين ينشد أحدهم أن يرفع رأسه وأن يعتزَّ بدينه.. كان يقاوم رضي الله عنه الضعف والخور أشد المقاومة..

إن النفوس الخانعة الذليلة لن تكون مؤهلة أن تعيش مستقرة مع ذاتها..

لن تكون تلك النفوس مؤهلة أن تنفع بلدها أو مجتمعها.. لن تكون مؤهلة أن تنفع ذاتها..

والأهم من ذلك أنها لن تكون مؤهلة أن تخدم هذا الدين.. إن الدين في غنى عن نفس مهترئة إن لم تراجع ذاتها.. تتقوى بدين الله ابتداء ، ثم بمناهج نفسية عملية مقننة من علاج معرفي وربما سلوكي إن بلغت حدَّ المرض ، أما إن لم تبلغ حدَّ المرض فهناك مناهج تدريبية يمكن من خلالها تعزيز الذات.

نفس واثقة

مقابل ذلك هي: النفس الواثقة.. النفس المطمئنة إلى ذاتها.. عندها صفات ضد الصفات الموجودة عند النفس غير الواثقة..

كيف تكون علامات الثقة في النفس؟!!

أن يكون لدى ذلك الإنسان طمأنينة داخلية.. توافق بين مشاعر ذلك الإنسان وبين سلوكه وبين أفكاره ، فلا يحدث عادة التناقض بين هذه الجوانب الثلاثة..

فأي فكرة عن هذا الإنسان تصل حدَّ القناعة .. تتفاعل مشاعره معها ، فينزل على أرض الواقع سلوكاً يحيا به ..

إنها سلسلة متناغمة متناسقة .. أرأيت لو أن عند إنسان مشاعر طبيعية معينة نشأت من فكرة ما ، ثم لم يلب تلك المشاعر فإنه سيحجر تلك الفكرة الصحيحة التي تمثل أحد رغباته ، فلا تنزل سلوكاً سوياً على أرض الواقع .. والأخطر من ذلك أن يمارسها بسبب عدم التوافق في ذاته فتأتي سلوكاً مضطرباً أو مضاداً..

أرأيت لو أن إنساناً له صديق ربما يتعدّى عليه ، أو يستعير منه حاجاته وهو لا يريد إعارته إياها ، مثلاً : عنده سيارة جديدة ، لكن نفسه خانعة ذليلة مهينة ، فطلب صديقه منه السيارة ، وهو يعرف أن صديقه سيذهب بها كثيراً وستتأثر سيارته لسبب أو لآخر .. علم أن سيارته ستتأثر وأن علاقة الصحبة ربما تنتهي لكن نفسه الذليلة منعته من رفض طلب ذلك الصاحب.. لا يعبر عن الرفض لأنه خانع الذات ، ثم يلجأ إلى القطيعة لأن خير وسيلة عنده للمواجهة هي الهروب من المواجهة ..

لعل سؤالاً يطرح نفسه في نفوس البعض: إذن هل ترفض الإيثار ؟!!

أقول : لا ..

إن الإيثار أن تعطي وأنت قادر على المنع..

إن التواضع أن تتنازل وأنت قادر على عدم التنازل..

هذا هو المتواضع الحقيقي .. وهذا هو المؤثر الحقيقي..

لكن أن تعطي وأنت لا تريد العطاء لكنك تضطر للعطاء لأن نفسك لا تستطيع أن تُعبّر عن مشاعرك وأفكارك ، فهذا ليس بالعطاء وإنما هو القصور والعجز والضعف ..

إن الواثق من نفسه .. المطمئن لها .. هو القادر على التعبير عن أفكاره بوضوح ..

في أطروحاتنا الاجتماعية .. وفي موروثنا الحضاري اعتدنا أن نُعبّر بضجيج وصريخ .. وحينما تأتي إلى حياة النبي صلى الله عليه وسلم والصحابة تجد أنهم ما كانوا يصرخون حينما يتحاورون .. حتى في خطب الجمعة ما كانوا يهتفون الهتاف والصراخ الشديد ، كما نلاحظه عند الكثيرين في هذه الأيام.

وما كان يغضب ويتمعّر وجهه صلى الله عليه وسلم إلا إذا انتهك حدٌّ من حدود الله .. أما أمور الدنيا فما كان يعبأ بها صلى الله عليه وسلم.. كان يهتمُّ بها لتربية الأمة لكنها ما كانت تهزُّ ذاته صلى الله عليه وسلم .. ولذلك جاء تعبيره عن أفكاره بوضوح ..

إن الوضوح حقيقة هو في العمل بالمنهج النبوي والمنهج النفسي التابع له ؛ كل ذلك يتمُّ بهدوء ولباقة..

إن الإنسان الهادئ هو الإنسان القوي .. إن الإنسان الواثق في العادة يكون هادئاً ..

انظروا إلى البحار والمحيطات الكبيرة تجدونها راكدة هادئة مستقرة.. وفي قاعها اللؤلؤ والمرجان ..

وانظروا إلى الأنهار تسير بقوة ومع ذلك هي ضحلة المياه، وليس في قيعانها كما في البحار والمحيطات من لؤلؤ ومرجان ونعم وخير..

إن الناس يحبّون ويستمعون للإنسان الهادئ في هذه الحياة..

التعبير بلباقة مع الوضوح أمر مطلوب .. والطلب والرفض بأسلوب لبق بحيث تستوي كلمة (نعم) وكلمة (لا) في حياتك أمر مطلوب أيضاً..

إنها طريقة مهمة في تربية ذاتك أيها الإنسان حتى تكون قادراً على التواصل مع الآخرين..

فلان أهابه ! أنظر إلى من فوقه فأتذكر الله سبحانه وتعالى فيصغر ذلك الإنسان في حسي بقدرة الله سبحانه وتعالى ثم بمساعدة بعض المناهج المعرفية والسلوكية ..

هناك إشكالية عند النفس غير الواثقة في ميدان العمل: إن صاحب تلك النفس مثلاً قد يحمله رفاقه في العمل عملاً ولا يستطيع أن يقول لا، ويحرجونه بذلك ، ويجعلونه يعمل الليل والنهار .

وهناك إشكالية دينية تتمثل في أن النفس غير الواثقة قد تتنازل عن بعض المبادئ التي يجب أن لا تتنازل عنها..

يسمع قوله تعالى : ﴿ فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ ٱلذِّكْرَىٰ ﴾[1] فنجد الخانع الذليل لا يستطيع أن يقوم من المجلس حينما توجد فيه المعاصي فضلاً عن إنكارها ..

إذاً فالنفس المطمئنة الواثقة مطلب ديني لك أيها الإنسان..

مطلب لكي تحقق دين الله على الأرض ..

مطلب لكي تتحقق لك السعادة..

مطلب لأنها أحد الطرق المعبدة إلى الجنة بإذن الله سبحانه وتعالى ، إن كان معها صحة في المنهج ..

(١) سورة الأنعام ، آية : ٦٨ .

إذاً نحتاج إلى هذه النفوس الواثقة التي أشار إليها النبي صلى الله عليه وسلم في مواطن كثيرة:" خياركم في الجاهلية خياركم في الإسلام "..

إنه صلى الله عليه وسلم يصف البنية النفسية.. يصف الشخصية ثم يضيف :" إذا فقهوا"[1] .

وإنْ أنسَ لا أنسَ قصة ثمامة بن آثال : أنظر إلى تلك الشخصية المتزنة .. تلك الشخصية المتوافقة مع ذاتها حتى بعد إسلامه – رضي الله عنه – .

كان يسير مسافراً قريباً من المدينة فرآه نفر من الصحابة فما عرفوه.. لكنهم عرفوا أنه كان كافراً فأخذوه وأتوا به إلى النبي صلى الله عليه وسلم..

عرفه النبي صلى الله عليه وسلم وأمر بربطه في سارية من سواري المسجد..

(١) رواه البخاري في صحيحه (٣٣٥٣)، ومسلم في صحيحه (٢٣٧٨) من حديث أبي هريرة – رضي الله عنه – .

كان يمرُّ عليه كل يوم فيسأله : " يا ثمامة أسلم " .. فيقول ثمامة : يا محمد .. إن تعفُ تعفُ عن شاكر، وإن تقتل تقتل ذا دم..

أنظر إلى هذه النفس المتزنة .. لم أنسَ أنه كافر .. لكن أنظر إلى الاتزان في التعبير النفسي .. لم يصرخ بل بهدوء وبطمأنينة: (إن تعف تعف عن شاكر، وإن تقتل تقتل ذا دم)..

فيتركه النبي صلى الله عليه وسلم ثم يعود إليه في اليوم الثاني فيسأله فيجيب ثمامة بنفس الجواب ..

ثم يأتي النبي صلى الله عليه وسلم في اليوم الثالث فيسأله ذات السؤال فيجيبه ثمامة ذات الجواب .. ثم يأمر النبي صلى الله عليه وسلم بإطلاق سراحه .. فخرج ثمامة إلى أقرب بئر من المدينة ، فاغتسل ، ثم دخل على النبي صلى الله عليه وسلم يشهد أن لا اله إلا الله وأن محمداً رسول الله [1] ..

---

(١) القصة بكاملها أخرجها مسلم في صحيحه (١٧٦٤) من حديث أبي هريرة – رضي الله عنه – ، وأخرجها البخاري كذلك مختصرة(٤٦٢).

هي أيضاً ذات النفس التي دخل بها كأول رجل يدخل مكة ملبياً : (لبيك اللهم لبيك) وذلك لأنه لم يعش إلا أياماً قليلة عند النبي عليه الصلاة والسلام..

ما كان الإيمان وحده كافياً إنما كانت تلك النفس القوية ثم غلفت بغلاف الإيمان العظيم .. فاجتمعت نفس واثقة مع إيمان مطمئن ..

مرة ثانية:" خياركم في الجاهلية خياركم في الإسلام إذا فقهوا"[1].

إن النفوس المطمئنة هي النفوس السوية ..

إذا كانت عندي فيجب أن أنميها وأحافظ عليها.. وإن لم تكن عندي فيجب أن أبحث عن طريقة لإيجادها في ذاتي لأستمتع في الحياة..

ما بال بعض الناس يعيش نكداً مع نفسه .. ومع زوجته وبنيه ؟!!..

---

(١) رواه البخاري في صحيحه (٣٣٥٣)، ومسلم في صحيحه (٢٣٧٨) من حديث أبي هريرة – رضي الله عنه – .

لم يكن ذلك إلا لأن نفسه غير مستقرة.. وليس بالضرورة أن يكون مريضاً نفسياً ذلك الإنسان ؛ إنما لم يعش استقراراً مع ذاته .. ولم ينظر إلى القيم التي يحبّها والتي يكرهها ثم تعامل معها !

بل ربما لم يحاول أن يفهم حقيقة أطروحة هذا الدين..

ربما بعضهم يشعر أن هذا الدين ثقيل عليه ! لأنه لم يفهم حقيقته، ولم يستقرأ سيرة الإنسان النبي صلى الله عليه وسلم..

ولذلك فكم أتمنى أن نُركّز على قراءة السير في تربيتنا لأبنائنا وأجيالنا.. وأن نُركّز على تعليمهم حبّ النبي صلى الله عليه وسلم ..

إن العلاقة مع هذا النبي الكريم ومع هذا الدين العظيم يجب أن تكون علاقة انفعالية فيها قناعة معرفية..

ما الذي ثبت عبدالله بن حذافة – رضي الله عنه – حينما أتوا به عند هرقل الروم ؟!

يقول بعض من يحدث الناس بهذه القصة : انظر إلى عبدالله بن حذافة .. انظر إليه كم هو عظيم ..

أين عظمة عبدالله بن حذافة ؟!

أتوا بامرأة جميلة فما افتتن بها ..

في نظري من الطبيعي أن لا يفتتن وهو تحت حد السيف والقدر يغلي من أمامه.. من الطبيعي ألا يكون عنده نشاط جنسي في تلك اللحظة.

ما افتتن أن أولئك الكفار قد عرضوا عليه أن يكون عندهم..

في نظري من الطبيعي أن لا يفتتن لأنه يعرف ويوقن أن النصر للمسلمين.. حاولوا به ثم استمرت المحاولة تلو المحاولة في ترغيبه وترهيبه وهو يرفض !..

ثم أخيراً أرادوا أن يلقوا به في القدر.. حينها بكى عبدالله ابن حذافة !!

فرح هرقل والروم ببكاء عبدالله لأنهم ظنّوا أنه قد تحطّم ذلك الجبل العظيم ..

قالوا له : (ما يبكيك يا عبدالله ؟) بمعنى : أغيرت رأيك يا عبدالله ؟!

قال بهدوء بغير ضجيج ولا صراخ ، وكأني أسمع نبرة صوته فهو ممن استقرت نفوسهم لأنهم فهموا منهج الدين وعبّروا عن ذواتهم غاية التعبير :

(لكم تمنيت أن لو كان لي بكل شعرة من جسدي نفساً تموت في سبيل الله يا هرقل).

أينفع في هذه النفس ترغيب وترهيب ؟!!

ثم انتهت القصة بتقبيل عبدالله بن حذافة رأس هرقل ، ولما علم عمر – رضي الله عنه – بالخبر قبل رأس ابن حذافة وقال : حقٌّ على كل مسلم أن يقبل رأسه [1].

إذن نحن بحاجة أن نعود إلى ذواتنا .. وأن نبث فيها روح الثقة والطمأنينة..

إن لكل ذات بنية نفسية خاصة بها ..

سؤال أداعب به طلابي في كلية الطب: أيهما أقوى في الحقّ أبو بكر أم عمر؟

يجيب الطلاب : عمر يا دكتور

---

(١) أنظر القصة بتمامها في سير أعلام النبلاء ٢/ ١٤.

أقول : أين عمر في حروب الردة ؟!

وأين عمر حينما مات النبي صلى الله عليه وسلم؟!

اهتزَّ وتأثر عمر .. أكان ضعيف الشخصية حاشا وكلا.. ولكني أقارنه بأبي بكر، الذي كان في بنيته الشخصية الهدوء والاستقرار وليس الضعف كما فهموا عنه خطأ..

انظر إلى أبي بكر في الجاهلية وفي الإسلام تجد ذات البنية الشخصية أعني بها الهدوء..

وكذلك عمر فشخصيته قبل الإسلام فيها الشدّة، وهي ذات الشخصية بعد الإسلام ، ولكنه وجهها إلى الحقّ ..

إذن نحتاج أن نفهم ذواتنا ابتداء ثم نقوّم فيها ما يقبل التقويم ..

ولقد علم النبي صلى الله عليه وسلم ذلك في نفس عمر فوجهها التوجيه المبارك لكي تنفس هذه القوة في الحقّ ، أي في مواطنها الطبيعية المقبولة..

من فوائد الثقة بالنفس: أن أجد راحة مع نفسي أيها الإنسان.. وفي استقامتي وعلاقتي مع ربي ..

بعض الناس الذي لا يعيش ثقة مع نفسه تجده دائماً إذا سجد أو ذهب إلى العمرة أو الحج تجد جلّ أدعيته: اللهم حسن علاقتي مع زميلي فلان، اللهم حسن علاقتي مع صديقي فلان، اللهم كذا..

لا بأس بالدعاء لكن ما سبب اضطراب علاقات ذلك الإنسان ؟!

لأن أساس علاقته مع نفسه مضطربة .. ولو هدأت هذه النفس لنشرت الهدوء ليس على ذاته فقط ، بل حتى على من حوله من زوجه وأبنائه وزملائه في العمل ..

ومن فوائد استقرار النفس : راحة داخلية.. فهو غير متكبر ولا متغطرس ، ولا ذليل خانع ، بل مستقر غاية الاستقرار..

فيها قتل المشاعر السلبية المرضية في نفسي أنا أيها الإنسان حينما أستقر..

وأيضاً : وقاية من الأمراض النفسية .. فالذين عندهم استعداد للإصابة بالأمراض النفسية حينما لا يستقرون مع ذواتهم قد يصبح ذلك سبباً في تفجير الاستعداد لدى ذلك الفرد للإصابة بالأمراض النفسية ..



كيف أنمي الثقة في نفسي !!

كيف أُنّمي هذه الثقة.. كيف أبثُّ الثقة في نفسي ؟!

الصراحة : أن تتفق في جلسة صريحة مع ذاتك.. وأن تكون صريحاً صراحة مباشرة..

لا تكن مُجاملاً لأنك لست أمام غريب.. فأنت أمام نفسك التي تُريد تقويمها ..

إنما هو الحوار الصادق الصريح ..

تحديد السلبيات : خطوة أساسية.. وكذلك **تحديد الإيجابيات** .. ثم دعم هذه الإيجابيات ، ثم الذهاب بعدها إلى السلبيات وجعلها في قائمة متدرجة .. وأبدأ بعلاج الأهون منها فالأشد فالأكثر شدّة ..

هذه الطريقة المتدرجة في التعامل مع العيوب تزيد من درجة النجاح لأني إذا بدأت بالأقل شدة فإن احتمال النجاح

والانتصار على ذلك العيب هو أكبر ، ثم يأتي مردود إيجابي أُوظّفه في دفع العيب الأكبر وهكذا ..

قد أعجز عن علاج بعض السلبيات فلا أستسلم وأتألم بل أزاحمها بالإيجابيات وأتعايش معها ما أمكن .

الجمع بين اللباقة والوضوح .. فليس معنى الوضوح رفع الصوت أو النقد اللاذع بل هو المصداقية الهادئة ، فمثلاً يمكن أن تقول : والله يا أخي الكريم بارك الله فيك أنا أعتقد وأرى رأياً آخر أننا لو فعلنا كذا وكذا لكان أفضل ..

أنت بذلك قد عبّرت عن رأيك بأسلوب مميّز فيه ذكر الله عزَّ وجلَّ ، فانتشرت السكينة في ذلك الحوار ، ثم تخاطبت بهدوء وأدب في العبارة وأبلغت الآخر مرادك ..

باختصار يجب أن تدرك أن اللباقة والوضوح مفهومان متكاملاَن لا متضادان..

حاول أن تتواصل بصرياً ما أمكن ، وتذكّر أنه يجب أيضاً أن تدرب جسدك ، وأن تدرب عينيك وكذلك نبرة صوتك على

فن الحوار والإصغاء [1]، ربما تحتاج إلى مراكز تدريب المهارات لا بأس في ذلك ..

ردّدْ بعض العبارات في نفسك: أنا جريء أنا واثق أنا من سلالة النبي صلى الله عليه وسلم ..

في الأطروحات الغربية نستخدم كلمات مثل : أنا جريء أنا قوي أنا واثق ، أما في الأطروحة الإسلامية فأرى المزج الروحي النفسي : **أنا قوي وعزيز بالله ، أنا واثق بنفسي ، أنا أحب النبي صلى الله عليه وسلم ، أنا على طريقة النبي صلى الله عليه وسلم ، أنا قادر على التعامل مع الآخرين ..**

أُنظر حينما نجعل النفس تتناغم مع الروح .. فإن هذه الروح تنشر الهدوء في النفس ..

إننا إذا تعاملنا بطريقة نفسية مجردة فإن تلك طريقة تقليدية لا تكفي ؛ لأن أسلوب ومحتوى العلاج يجب أن يستمدَّ من طبيعة مجتمع الفرد وليس من طبيعة المجتمعات الأخرى..

ما دام عندنا مقوّمات اجتماعية أو دينية فلنوظّفها في أساليب العلاج ..

---

(١) للمزيد عن فن الحوار يمكن مراجعة كتاب المؤلف (كيف تحاور).

عدم الانشغال بالطرف الآخر .. لا أنشغل بالآخرين: ماذا يقول الناس عني ؟..

لا أجعل مركز تحكمي خارجي: ماذا يقول الناس؟! ما رأي فلان في ؟!..

من المستحسن أن يهتمَّ المرء بعرف الناس ، لكن الاهتمام بأوامر الله وبأوامر النبي صلى الله عليه وسلم ومعرفة حاجاتي النفسية المباحة هو أولى بالاهتمام من اهتمامات الناس وأمزجتهم .

أن يستوي عندك (لا) و (نعم) .. فإذا قلت (لا) لا تقلها بصراخ وضجيج .. بل يمكن أن تقول: ربما لي رأي آخر أيها الكريم.. إنها لغة من الأدب وليس فيها الخنوع ، وإن اضطررت فقل: لا يا أخي أنا لا أرى هذا الرأي..

فبحسب المتلقي الآخر نختار الكلمة المناسبة ..

وكذلك في العلاقة الزوجية فكثير من المشكلات الزوجية تحدث بسبب عدم ضبط فن اختيار العبارة المناسبة ، فبعض النساء لا تهندس علاقتها مع زوجها، وبعض الرجال لا يهندس هذه العلاقة هو الآخر..

يأتي الزوج مثلاً متأخراً إلى البيت فتقول له الزوجة بصوت فيه حدة: تأخرت كثيراً علينا خارج المنزل ؟!

ربما كان الزوج في شغل مهم في عمله ، فيغضب من عدم تقديرها فيقول : سأتأخر كما أريد ، وأنت لا علاقة لك بذلك، بل أنت لا تستحقّ غير ذلك ... ثم يخرج من بيته مغضباً باحثاًعن متنفّس خارج البيت !..

هذه الزوجة كان بإمكانها أن تقول ما تريد بطريقة أخرى: **أنت تتعب نفسك في العمل فتتأخر كثيراً ، أسأل الله أن يعينك .**

فيكون جوابه : بل أنتم أعانكم الله علي ، أعلم أني أتعبكم بهذا التأخر..

إنها تبلغ رسالتها إليه ، ولكن بلطف وأدب وحسن عبارة..

إن اللباقة الموزونة هي في فن استخدام العبارة..

ولذلك كان النبي صلى الله عليه وسلم يعرض أحياناً في نقده بعض الناس " ما بال أقوام يفعلون كذا وكذا " ويباشر في أحيان أخرى حسبما تقتضيه المصلحة وحسبما يناسب الطرف الآخر..

تختلف النفوس .. وتختلف طرق التعامل معها فلنسايس أنفسنا ومن حولنا بما هو مناسب ..

ولا بد أن تعلم : أنك لن تستطيع المسايسة إن لم تكن ذا نفس واثقة ..

ولن تستطيع التعامل الجيد مع ذاتك إن لم تمتلك روحاً مطمئنة تستقر مع ذاتها..

إن رفضي لأمر ما ليس رفضاً لذات الآخر .. وإن رفض الآخرين لكلامي ليس رفضا لذاتي أنا ؛ وإنما للموضوع الذي تحدثت فيه ..

يجب أن تفصل بين ذاتك وبين كلامك..

مثلاً: إذا قلت كلاماً فقام أحد الفضلاء فقال: أنت مخطئ! فيجب عليك ألا تتأثر ؛ بل تجيبه بهدوء : ما هو الصواب جزاك الله خيراً ؟!، فأنت بهذا تنقله إلى الموضوع محطّ الحوار، وتبعده عن صدام ذاتك..

وكذلك حينما تخاطب الآخرين قد تختلف مع رأي أحدهم بعض الشيء ، فلا تصادم ذاته بل قل له مثلاً : جزاك الله خيراً

على هذا الرأي .. لكن أعتقد لو فعلنا كذا وكذا.. وأركز في الحديث على الموضوع ولا أربطه بذاتي أو ذاته، فينتقل الحديث بذلك من الشخصية إلى الموضوعية محط الحوار وهو الأمر المهم في هذه القضية..

- **بناء الذات ليس من النرجسية ..**

حينما تهتم ببناء ذاتك وتلتفت إلى تزكيتها فأنت لست نرجسياً يحب الذات ويهتم بها ولا يهتم بالآخرين ..

إن أول خطوة في اهتمامك بأبنائك وزوجتك أن تهتم باستقرار ذاتك.. إذا استقررت فإنهم سيستقرون ..

ما بال نساء كثيرات وأبناء كثيرين يستثيرون في مختلف أمورهم.. إنما حدث ذلك في بعض الأحيان بسبب نفس أب غير مستقر ، أو نفس أم غير مستقرة .. لو استقرت نفوس الوالدين لهدأ أولئك الأبناء وأولئك البنات ..

نحتاج أن نكون متنورين واعين لحاجات ذواتنا .. وألا نكون أميين في التعامل مع الذات ..

ألا نعيش خلف شهادات .. أو خلف حرف دال مسبوق اسم الإنسان، أو خلف ميم إن صحت العبارة تسبق اسم المهندس أو ألف تسبق اسم الأستاذ أو (بشت) يحميني من الناس أنا يا طالب العلم..

يجب أن يحميني ربي ابتداء ثم تحميني نفس واثقة وروح مطمئنة، أسير بها بين الناس.

لا نفتخر بشهاداتنا ، ولا نتعالى بها حققناه ، بل الافتخار والتعالي والاعتزاز بالله .. إذا سلكنا هذا الطريق فستطمئن نفوسنا ..

إن الوحدة التي يحياها ابن ادم حينما يتقدم به العمر لن يحميه منها إلا أمران بعد توفيق الله ..

إيمان حقيقي منهجي بالله ، ونفس مطمئنة هادئة ..

هذه النفس الهادئة المتوافقة مع حاجاتها ..

ما بال بعض كبار السن مضطربين قلقين وبعضم هادئين مستقرين ..

إن استقراره قد تحقق له عندما توافق مع حاجاته النفسية..

ليس التوافق مع الحاجات النفسية أن أفعل ما أردته من المعاصي ، بل أن أقوّم الذات وأروّضها ترويضاً كما فعل عمر ابن الخطاب – رضي الله عنه – في ترويض نفسه لله سبحانه وتعالى ، وأطّر هذه النفس أطراً لله سبحانه وتعالى ، وجعل القوة فقط في الحقّ حينما يخطئ بعض الناس في بعض ممارساتهم ..

- **أن تعرف ما تريد ؟!..**

وأن تنسق ما تريد مع ما تستطيع..

الآن يجب أن تحدّد ماذا تريد ، وتسأل نفسك هل تستطيعه؟!

إذا لم تستطع شيئاً فدعه وجاوزه إلى ما تستطيع

فإن كنت لا أستطيع فإني لا أفعله لأنه سيأتي الفشل فتنخدش نفسي .. ولذا أتجه إلى ما أستطيعه وأُمارسه وأحمد الله على ما وفقني إليه وما أعطانيه فهو قدر من الله ..

أظن أن معنى الإيمان بالقضاء والقدر في الأمة يحتاج مراجعة منا عند علمائنا ..

أن نسائلهم ثانية عن معناه الحقيقي الذي قدّموه لنا لكن نفوسنا لم تستوعبه تماماً ..!!

ليس الإيمان بالقضاء والقدر حينما تُصاب أيها الإنسان أن تقول : قدر الله ، ماذا نفعل وهذه الدنيا كذا .. لا .. فهذا مرض وخور ، وليس قبولاً للقضاء والقدر ..

ثم إذا ما أتاه القدر في أمور الخير قال : الحمد لله على الخير وكذا، هو فرح بنفسه ليس فرحاً بالخير من الله ، وحينما كان المصاب كان ناقماً على الله لكنه لا يعبر بألفاظه .. إنما تبدو على عينيه وفي نفسه وفي نبرة صوته تلك النقمة ..

يجب أن يستوي في حسّك الخير والشر من الله سبحانه وتعالى :" عجباً لأمر المؤمن ! إن أمره كلّه خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن ؛ إن إصابته سراء شكر فكان خيراً له ، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له"[١]، والأحاديث في ذلك كثيرة ..

نحتاج إلى برمجة جديدة في مناهجنا التربوية .. وذلك أن نربي شبابنا على المعاني والقيم الموجودة في نصوص الكتاب والسنة ..

---

(١) رواه مسلم في صحيحه (٢٩٩٩) من حديث صهيب بن سنان – رضي الله عنه – .

أنا لا يهمني كثيراً عدم المحافظة على السنن الرواتب إن قارنتها بتعظيم الله سبحانه وتعالى أو بحبّ النبي صلى الله عليه وسلم ..

لا شك أن فعل الاثنين هو الأفضل ، لكن شاباً لا يشعر بعظمة الله أو لا يحب النبي صلى الله عليه وسلم لا أظن السنن الرواتب بجانبها السلوكي ستبث الطمأنينة في روحه لأن آثارها غير كافية أن تكون منهاجاً للحياة .

سمع عبدالله بن عمرو بن العاص النبي صلى الله عليه وسلم يقول عن رجل : هو من أهل الجنة (كررها ثلاث مرات) فذهب إليه وقال : إني لاحيت أبي فأقسمت أن لا أدخل عليه ثلاثاً، فإن رأيت أن تؤويني إليك حتى تمضي فعلت ؟ قال : نعم، فلما مضت الثلاث ليال ولم ير عبدالله عليه كثير صلاة ولا عبادة ، يقول : وكدت أحتقر عمله ، قلت : يا عبدالله إني لم يكن بيني وبين أبي غضب ولا هجر ثمَّ، ولكن سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول لك ثلاث مرات : يطلع عليكم الآن رجل من أهل الجنة فطلعت أنت الثلاث مرار ، فأردت أن آوي إليك لأنظر ما عملك فأقتدي به فلم أرك تعمل كثير عمل ، فما

الذي بلغ بك ما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : فقال : ما هو إلا ما رأيت ! قال : فلما وليّت دعاني فقال : ما هو إلا ما رأيت غير أني لا أجد في نفسي لأحد من المسلمين غشاً ولا أحسد أحداً على خير أعطاه الله إياه[1].

لقد استطاع ذلك الصحابي هذا الأمر العظيم حينما اطمأنت نفسه .. فأشرقت الطمأنينة على من حوله من الناس..

من هنا نستطيع أن نحقق الطمأنينة .. فلا نتجه إلى التربية السلوكية فحسب مع أبنائنا ..

ربما الطفل قبل المراهقة تنفع معه التربية السلوكية فيحفظ القرآن ويذاكر دروسه .. الخ .. نعم يجب أن نحرص على الجانب السلوكي في تلك الفترة من العمر لأن الطفل مُتلق مثل جهاز التسجيل الذي يختزن ما يمرُّ به من معلومات ، لكن عندما يقترب الطفل من نهاية الطفولة ودخول المراهقة فيجب أن أتجه إلى المعاني والقيم لأنه يبدأ بفهم المعاني الرمزية..

---

(١) القصة بتمامها رواها الإمام احمد في مسنده (١٢٢٨٦) من حديث أنس بن مالك – رضي الله عنه – ، قال الحافظ العراقي في تخريج الأحياء (٣/ ٢٣١): (إسناده صحيح على شرط الشيخين ، ورواه البزار وسمى الرجل في رواية له سعدا وفيها ابن لهيعة).

يشتكي بعض الفضلاء من أبنائهم لأنهم يعاملونهم كالأطفال وهم في سن المراهقة مستخدمين معهم لغة الأمر والنهي ، فيشكون من عدم حفظهم للقرآن مثلاً وربما كان المناسب في هذه المرحلة أن نُعلّمهم معاني الآيات ثم حفظها..

بعض الناس حينما يخرج عن الحدود يمنة ويسرة وربما يكون فيه شيء من الخير والفضل ويمارس بعض الأخطاء؟!!

لماذا ؟!.. لأن نفسه ما أستقرت أصلاً في علاقتها مع الله جلَّ وعلا ..

ما استقرت في فهم حقيقة هذا الدين ..

ما استقرت في فهم حقيقة معنى الإحسان " أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك "[1].

اللهم أحينا كرماء سعداء واقبضنا إليك شهداء .

وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين..

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (٥٠)، ومسلم في صحيحه (٩) من حديث أبي هريرة – رضي الله عنه – .

من مؤلفات الأستاذ الدكتور طارق بن علي الحبيب

- كيف تحاور (الطبعة الخامسة عشرة) .
- التربية الدينية في المجتمع السعودي (طبعة أولى) .
- العلاج النفسي والعلاج بالقرآن (طبعة ثامنة) .
- نحو نفس مطمئنة واثقة (طبعة ثالثة) .
- مفاهيم خاطئة عن الطب النفسي (طبعة خامسة) .
- الطب النفسي المبسط (طبعة ثانية) .
- لمحة موجزة عن تاريخ الطب النفسي في بلاد المسلمين (طبعة ثانية) .
- الوسواس القهري مرض نفسي أم أحاديث شيطانية (طبعة خامسة) .
- الفصام (تحت الطبع) .
- الوسواس رؤية نفسية شرعية (تحت الطبع) .

❊ ❊ ❊ ❊ ❊



الفهرس

المؤلف في سطور

الأستاذ الدكتور طارق بن علي الحبيب

- حصل على بكالوريوس الطبِّ والجراحة من كليّة الطبِّ بجامعة الملك سعود، ثمَّ واصل دراسته العليا، وحصل على العديد من الشّهادات العليا في الطبِّ النّفسيِّ من السّعوديّة، وإيرلندا، وبريطانيا. وتتركّز اهتماماته العلميّة في علاج الاضطرابات الوجدانيّة وفي مهارات التعامل مع الضّغوط النفسيّة، وفي علاقة الدّين بالصّحة النّفسيّة.

يعمل حاليّاً:

- برفسوراً، واستشاريّاً للطبِّ النّفسيّ في كليّة الطّبِّ، والمستشفيات الجامعيّة بجامعة الملك سعود في المملكة العربيّة السّعوديّة.
- أستاذاً مُتعاوناً وممتحناً لطلاب الدبلوم والماجستير والدكتوراه في كلية الطّبِّ بجامعة عين شمس في جمهوريّة مصر العربيّة.
- مستشاراً ورئيساً لعيادات الطّبِّ النّفسيِّ، والعلاج السّلوكيِّ، وعلاج الإجهاد بمركز النّخبة الطّبيِّ الجراحيِّ في الرّياض.
- مستشارَ الطّبّ النّفسيِّ للهيئة الصّحيّة في إمارة أبو ظبي.
- مُحكَّماً علميّاً مُعتَمداً في المجلّة العلميّة لمنظّمة الصِّحة العالميّة في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسّط، وفي العديد من المجلّات الطّبيّة الأخرى.
- مُستشارَ لجنة الطّبِّ النّفسيِّ في الاتحاد العالميِّ للطّبِّ النّفسيِّ.


رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com



الأستاذ الدكتور طارق بن علي الحبيب

- حصل على بكالوريوس الطبِّ والجراحة من كليّة الطبِّ بجامعة الملك سعود، ثمَّ واصل دراسته العليا، وحصل على العديد من الشّهادات العليا في الطبِّ النّفسيِّ من السّعوديّة، وإيرلندا، وبريطانيا. وتتركّز اهتماماته العلميّة في علاج الاضطرابات الوجدانيّة وفي مهارات التعامل مع الضّغوط النفسيّة، وفي علاقة الدّين بالصّحة النّفسيّة.

يعمل حاليّاً:

- برفسوراً، واستشاريّاً للطبِّ النّفسيّ في كليّة الطّبِّ والمستشفيات الجامعيّة بجامعة الملك سعود في المملكة العربيّة السّعوديّة.
- أستاذاً مُتعاوناً وممتحناً لطلاب الدبلوم والماجستير والدكتوراه في كلية الطّبِّ بجامعة عين شمس في جمهوريّة مصر العربيّة.
- مستشاراً ورئيساً لعيادات الطّبِّ النّفسيِّ، والعلاج السّلوكيِّ، وعلاج الإجهاد بمركز النّخبة الطّبيِّ الجراحيِّ في الرّياض.
- مستشارَ الطّبّ النّفسيِّ، للهيئة الصّحيّة في إمارة أبو ظبي.
- مُحكّماً علميّاً مُعتَمداً في المجلّة العلميّة لمنظّمة الصِّحة العالميّة في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسّط، وفي العديد من المجلّات الطّبيّة الأخرى.
- مُستشارَ لجنة الطّبِّ النّفسيِّ في الاتحاد العالميِّ للطّبِّ النّفسيِّ.



الرياض : ص ب ٢٥٥٩٠ ـ الرياض : ١١٤٧٦
Email:daralhuda@hotmail.com



دار الثقافة للجميع
سوريا - دمشق - ص.ب ١٢٠١٦
هاتف وفاكس/ ٤٤٥٦٦١٦ ـ جوال/ ٠٩٤٤٩٨٤٤٣٢
Email:huz@scs-net.org